

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa adanya hal yang berubah dan proses tersebut berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, jiwa, kognitif, dan sosial. Remaja adalah tahapan yang harus dilalui seseorang sebelum memasuki masa dewasa. Remaja memiliki peluang menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dengan melihat perkembangan potensi biologisnya (Muchtar, 2011).

Pada usia remaja sering terjadi permasalahan dalam hal gizi salah satunya adalah pola makan yang tidak teratur. Pengaturan pola makan yang tidak teratur dan terjadinya diet yang terlalu ketat dilakukan para remaja untuk menjaga penampilan. Dewasa ini banyak remaja biasa melewati sarapan. Hal ini biasanya disebabkan aktivitas remaja yang tinggi di sekolah maupun di luar sekolah (Hardinsyah, 2017). Remaja perempuan memiliki *body image* yang lebih tinggi dari laki-laki. Remaja perempuan berusaha menjaga penampilan tubuhnya agar tetap langsing sehingga sering menjaga pola makannya dengan mengurangi porsi makan, frekuensi makan atau melakukan diet tertentu secara keliru yang mengakibatkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal (Kalsum dan Halim, 2016). Pola makan yang tidak beraturan akan menyebabkan terbiasanya mengonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat (Agusanty, 2014).

Status gizi adalah suatu keadaan dimana tubuh mengkonsumsi suatu makanan serta zat gizi pada makanan tersebut digunakan. Beberapa cara dapat dilakukan untuk menentukan status gizi pada remaja, salah satu cara dengan menentukan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Menilai status gizi dengan kategori tersebut dinilai sesuai untuk menilai status gizi remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan. Konsumsi makanan dapat memberikan kontribusi langsung dalam mempengaruhi status gizi seseorang (Almatsier, 2010). Konsumsi jenis makanan serta pola hidup yang biasa dilakukan setiap hari dapat memengaruhi status gizi seseorang (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2012).

Status gizi yang baik dapat terjadi pada saat tubuh menggunakan secara efisien berbagai macam zat gizi yang dimakan, sehingga tubuh akan mengalami pertumbuhan yang baik (Almatsier, 2010). Kebutuhan nutrisi yang harus dimiliki remaja saat ini sangat khusus karena pertumbuhannya cepat (massa tubuh ramping, massa lemak, mineralisasi tulang) dan maturasi yang berubah terkait dengan onset pubertas. Menurut survei nutrisi yang dilakukan sebagian besar di negara maju, banyak remaja tidak memenuhi persyaratan diet pada usia remaja karena asupan makanan dan protein yang tidak memadai (Nguu-Gutu, 2014). Salah satu hal yang perlu diperhatikan untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Gangguan fisik seperti kekurangan energi untuk beraktivitas akan terjadi pada anak yang tidak membiasakan sarapan (Ahmad, 2011).

Seseorang membutuhkan sarapan pada pagi hari untuk memulai aktivitas sepanjang hari. Tujuan dilakukannya sarapan adalah supaya

kebutuhan zat gizi di pagi hari terpenuhi, selain itu untuk memenuhi keseimbangan zat gizi, dan memberikan manfaat untuk membantu pencegahan terjadinya hipoglikemia, menjaga kestabilan kadar glukosa darah, dan menghindari dehidrasi. Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan konsumsi yang dilakukan pada waktu antara bangun tidur hingga jam 9 pagi yang bertujuan untuk pemenuhan sebagian (15-30%) kebutuhan gizi dalam sehari untuk mewujudkan hidup yang sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012). Sarapan dapat dikategorikan rutin apabila mengonsumsi sarapan pagi setiap hari (7 kali seminggu) dan tidak rutin apabila mengonsumsi sarapan pagi tidak setiap hari (0-6 kali seminggu) (Agusanty, 2014).

Menurut data *What We Eat in America (WWEIA)* dan *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)* menunjukkan bahwa remaja usia 12-18 tahun melewati sarapan sebanyak 24% laki-laki dan 29% perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan melewati sarapan masih tinggi pada perempuan (O'Neil, 2015). Melewatkan sarapan masih menjadi permasalahan di Indonesia. Menurut data yang dihimpun oleh Hardinsyah (2012), banyak remaja dan dewasa yang melewati sarapan sebesar 17% dan 13% tidak sarapan setiap hari.

Menurut penelitian yang dilakukan Nita (2016) di Kupang kalori yang disumbangkan oleh sarapan pagi masih kurang dari 25% sebanyak 87,5%. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan zat gizi di pagi hari masih tergolong kurang mencukupi. Selain itu juga pada penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara sumbangan energi sarapan dengan status gizi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian

Schusdziarra, *et. al* (2010) yang mengatakan bahwa asupan energi pada saat sarapan memiliki pengaruh cukup besar terhadap asupan sehari-hari.

Pada penelitian yang dilakukan Kalsum dan Halim (2016) sebanyak 60% remaja putri tidak melakukan sarapan dan hanya mengonsumsi makanan jajanan yang berupa cemilan. Remaja yang melewatkan kebiasaan sarapan akan berpeluang dua kali lebih besar mengalami anemia. Anemia yang dialami remaja akan menyebabkan remaja mengalami penurunan daya tahan tubuh, menurunnya kebugaran sehingga akan mengalami gangguan konsentrasi saat belajar. Hal ini juga akan mengakibatkan terjadinya penurunan prestasi dan produktivitas remaja putri.

Banyak remaja yang melewatkan sarapan pagi dan memilih mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang belum terjamin kualitas zat gizinya. Makanan jajanan yang kualitas zat gizinya tidak terjamin dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi (Alamin, 2014). Terbiasa mengonsumsi makanan jajanan dapat menjadi suatu hal yang positif maupun negatif. Memilih makanan jajanan yang baik dan bergizi akan memberikan dampak baik sehingga energi dari makanan jajanan akan memberikan kontribusi dalam memenuhi kebutuhan dan membantu dalam proses tumbuh kembang anak. Makanan jajanan berperan menyumbangkan energi dan serta protein sangat berperan dalam pertumbuhan. (Ahmad, 2011)

Terbiasa mengonsumsi makanan jajanan merupakan kecenderungan budaya dari satu keluarga. Makanan jajanan yang ada di sekolah maupun di luar sekolah sering tidak memperhatikan mutu zat gizi,

kebersihan, dan keamanan bahan pangan (Noviani, 2016). Makanan jajan yang kurang memenuhi syarat kesehatan, akan mengancam kesehatan anak. Nafsu makan berkurang, dan jika berlangsung lama akan berpengaruh pada status gizi (Ahmad, 2011).

Berdasarkan penelitian Rehm (2017) di Amerika Serikat yang dilakukan pada anak-anak dan dewasa menyatakan bahwa di antara 17.444 peserta studi, 76,9% mengonsumsi makanan jananan / *snack* , dan rata-rata energi yang dikonsumsi adalah 303 kkal. Hal ini menunjukkan bahwa makanan jajanan / *snack* yang biasa dikonsumsi memiliki kandungan energi lebih dari 1% makanan padat. Selain itu Rehm (2017) juga menyatakan bahwa frekuensi makanan jajanan dapat mempengaruhi terjadinya obesitas, karena konsumsi makanan jajanan sering dikaitkan dengan mengonsumsi banyak kalori.

Kandungan gizi pada makanan jajanan akan turut serta berkontribusi dalam kecukupan energi dan memengaruhi status gizi seseorang. Kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi sehari seseorang berkisar antara 10-20% (Febriani, 2013). Menurut penelitian Harvi (2016) menyatakan bahwa rata-rata asupan energi dari makanan jajanan sebesar 40,5%. Makanan jajanan memiliki kontribusi terhadap energi sekitar lebih dari 300 kkal/hari. Energi dari makanan jajanan memiliki hubungan yang positif terhadap status gizi. Hal ini disebabkan oleh beberapa jenis makanan jajanan yang dikonsumsi mengandung energi yang cukup tinggi serta karbohidrat yang turut menyumbangkan energi.

Menurut penelitian yang dilakukan Nasrudin (2016) menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi. Pada penelitian tersebut didapatkan bahwa dari 77 sampel yang diteliti sebagian besar siswa sering mengonsumsi makanan jajanan, baik itu yang memiliki status gizi gemuk 12,9 % dan obesitas 3,8 %. Pada siswa yang jarang mengonsumsi makanan jajanan 8 orang, dengan status gizi, kurus 7,7%. Sedangkan pada siswa dengan frekuensi sangat jarang mengonsumsi makanan jajanan sebanyak 5 orang, dengan status gizi kurus 1,2 %. Makanan jajanan memiliki kontribusi yang cukup tinggi terhadap asupan energi, sehingga dapat mempengaruhi status gizinya. Menurut penelitian Simanjuntak (2010) yang dilakukan pada 60 siswa SD menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara total energi dari makanan jajanan terhadap status gizi siswa SD.

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2013, secara nasional prevalensi kekurusan (IMT/U) yaitu 9,4% yang terdiri dari sangat kurus 1,9% dan kurus 7,5%. Prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun adalah 7,3%. Prevalensi ini meningkat dibanding data Riskesdas di tahun 2007 (1,4%). Hal ini mengalami peningkatan dari hasil laporan Riskesdas 2010. Pada Provinsi Jawa Tengah prevalensi kekurusan (IMT/U) pada remaja usia 16 – 18 tahun sebesar 9,1%, data tersebut terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,2% kurus. Sedangkan prevalensi kegemukan (IMT/U) pada remaja umur 16 – 18 tahun di Jawa Tengah sebanyak 7,1 persen (5,4% gemuk dan 1,7% obesitas). Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi kurus di Provinsi Jawa Tengah lebih tinggi dibandingkan angka nasional.

Menurut data Riskesdas 2013 Kabupaten Sukoharjo dengan prevalensi kurus sebanyak 5,1%, gemuk 1,2 %, dan obesitas sebanyak 0,8%. Sedangkan menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2015 SMK N 1 Sukoharjo remaja putri dengan status gizi KEK (Kurang Energi Kronik) sebanyak 57%. Hal tersebut masih termasuk tinggi dibandingkan dengan data prevalensi KEK di kabupaten Sukoharjo yaitu 44,25%.

Berdasarkan studi pendahuluan Bulan Juni Tahun 2017 yang telah dilakukan kepada remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo menunjukkan bahwa dari 25 orang yang menjadi responden, remaja putri dengan status gizi kurus sebanyak 26%, gemuk 8% dan obesitas sebanyak 16%. Melalui data tersebut menunjukkan bahwa angka status gizi kurus pada remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo masih cukup tinggi. Sedangkan kebiasaan sarapan pada siswi SMK N 1 Sukoharjo menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak terbiasa sarapan hampir separuh total responden tidak memiliki kebiasaan sarapan yang rutin sebanyak 44%. Selain itu kebiasaan makan jajanan juga cukup tinggi yaitu 68%. Hal ini menunjukkan bahwa angka kebiasaan sarapan dan makan jajanan dikalangan remaja putri masih cukup tinggi.

Melalui penjelasan latar belakang di atas ada keterikatan antara sarapan dan makan jajanan remaja dengan status gizi remaja, sehingga perlu adanya penelitian mengenai apakah ada hubungan yang signifikan antara kontribusi energi sarapan pagi dan makan jajanan dengan status gizi pada remaja putri.

## **B. Rumusan Masalah**

Melalui latar belakang diatas, penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah ada hubungan kontribusi energi sarapan dan makan jajanan dengan status gizi pada remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1) Tujuan Umum**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontribusi energi sarapan dan makan jajanan dengan status gizi remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo.

### **2) Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan status gizi pada remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo
- b. Mendeskripsikan rata-rata asupan energi sehari pada remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo
- c. Mendeskripsikan kontribusi energi sarapan pada remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo
- d. Mendeskripsikan kontribusi energi makanan jajanan pada remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo
- e. Menganalisa hubungan kontribusi energi sarapan dengan status gizi pada remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo
- f. Menganalisa hubungan kontribusi energi makanan jajanan dengan status gizi pada remaja putri di SMK N 1 Sukoharjo



#### **D. Manfaat Penelitian**

1) Bagi Remaja Putri

Diharapkan dapat memberikan masukan mengenai status gizi yang baik, serta memberikan masukan terkait pentingnya sarapan dan makanan jajanan.

2) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberi masukan pihak sekolah untuk memperhatikan status gizi yang baik, pentingnya sarapan serta konsumsi makanan jajanan pada remaja putri.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat menjadi dasar atau ide pada penelitian selanjutnya.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Pada penelitian ini ruang lingkupnya dibatasi pada pembahasan mengenai status gizi, kontribusi energi sarapan dan makanan jajanan pada remaja putri SMK Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.